



# Kidneybohnen-Chorizo-Salat

 Dauer  
20 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| Schalotten         | 1 St.       |
| Petersilie, frisch | 30 g        |
| Chorizo            | 130 g       |
| Kidneybohnen       | 500 g       |
| Feta               | 250 g       |
| Olivenöl           | 3 Esslöffel |
| Essig              | 1 Esslöffel |
| Salz               |             |
| Pfeffer, schwarz   |             |

## Zubereitung

Schalotte halbieren, schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Chorizo häuten und würfeln. Kidneybohnen in eine Sieb abgießen und gut abspülen. Feta grob zerbröseln.

In einer Schüssel alles mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer vorsichtig vermengen und abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |              |      |
|----------------|----------|--------------|------|
| Kaloriengehalt | 484 kcal |              |      |
| Kohlenhydrate  | 24 g     | Ballaststoff | 6 g  |
| Eiweiß         | 24 g     | Fette        | 33 g |